保管用
保証書別添

家庭用フィットネス機器

NAiS ウォーキングエクサ

EU6101

取扱説明書

お買い上げありがとうございました。

- ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みのうえ、正しくお使いください。
- この取扱説明書は必ず保管してください。
- この商品は家庭用フィットネス機器です。

安全上のご注意

ご使用の前に、この「安全上のご注意」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

　ここに示した注意事項は、製品を安全に正しくお使い頂き、あなたや他の人々へ危害や損害を未然に防止するためのものです。
　また注意事項は、危害や損害の大きさと切迫の程度を明示するために、誤った取扱いをすると生じることが想定される内容を、「警告」「注意」に区分してます。

いずれも安全に関する重要な内容ですので、必ず守ってください。

⚠ **警告**	人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容
⚠ **注意**	人が傷害を負う可能性及び物的損害の発生が想定される内容

絵表示の例

◯記号は、**禁止**の行為を示しています。
（左図の場合は分解禁止）

●記号は、行為を**強制**したり**指示**したりするものです。
（左図の場合はプラグをコンセントから抜く）

※お読みになった後は、お使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。

⚠警告

必ず守る	● 本品は健康な人を対象とした製品です。医師の治療を受けているときや下記の人は必ず医師と相談のうえ使用してください。 （１）妊娠中や生理中の人　（２）心臓病、高血圧症など心臓に障害がある人 （３）呼吸器に障害がある人　（４）変形性関節炎・リューマチ・痛風の人 （５）骨粗しょう症の人　（６）安静を必要とする人 （７）リハビリテーションでの使用 **事故や体調不良を起こすおそれがあります。**
	● 必ず交流１００Ｖで使用してください。 **火災や感電の原因になります。**
	● 保護者の方は、お子様が本品で遊ばないようご注意ください。 **けがをするおそれがあります。**
禁止	● 運動中、身体に異常（めまい、冷や汗、吐き気、脈拍の乱れ、動悸など）を感じたときは、ただちに運動をやめてください。 **健康を害するおそれがあります。**
	● カバーが割れたり、外れた状態（内部機構が露出）や溶接部が外れかかった状態、ベルトの一部にき裂がある状態では使用しないでください。 修理を依頼してください。**事故やけがのおそれがあります。**
	● モーターカバーの穴に指を入れないでください。 **守らないと事故やけがのおそれがあります。**
	● 使用中、本体の周りにお子様を近づけないでください。 **回転部に触れるとけがをするおそれがあります。**
	● 屋外や浴室付近など湿気の高い場所・水滴がかかる所で使用したり、保管しないでください。 ● 直射日光が当たる場所やストーブの前など高温な所で使用したり、保管しないでください。 **故障や感電・漏電・発火の原因となります。**
	● リード線・電源コードを傷つけたり、破損させたり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったりしないでください。また重いものを載せたり、はさみ込んだりしないでください。 **火災や感電の原因になります。**
	● ２人以上が同時に使用したり、使用中に周囲の人が製品及び使用者を押したり引いたりする行為はしないでください。 **事故でけがのおそれがあります。**
分解禁止	● 絶対に分解したり修理・改造は行わないでください。 **異常動作をしてけがをするおそれがあります。**
水ぬれ禁止	● 本体や操作器に水や飲み物をこぼさないでください。 **感電や発火のおそれがあります。**

⚠注意

必ず守る	● 運動前のウォーミングアップ、運動後のクールダウンは必ずおこなってください。 ● 日頃、運動していない方は、いきなり激しい運動をすることはお避けください。 **守らないと健康を害するおそれがあります。**
	● 必ず運動靴をはき、運動に適した服装で使用してください。 **守らないとけがをするおそれがあります。**
	● 運動に十分なスペースが確保できる、水平な堅い床の上に設置してください。 **場所が適切でないと転倒によるけがのおそれがあります。**
	● プラグを抜くときは電源コードを持たず、必ず電源プラグを持って引き抜いてください。 **コードを持って引き抜くと感電やショート・発火のおそれがあります。**
	● ぬれた手で電源プラグを抜き差ししないでください。 **感電やけがのおそれがあります。**
禁止	● 飲食後や疲労時、運動直後、または体力の状態が平常でないときは、運動をおこなわないでください。 **健康を害するおそれがあります。**
	● 本品は家庭用ですので、学校・スポーツジム等、不特定多数の使用者によって使用される用途には用いないでください。 **けがをするおそれがあります。**
	● 飲食したり、他の行為と同時に運動をおこなわないでください。 ● 飲酒した後など感覚が鈍くなっている時は使用しないでください。 **事故やけがのおそれがあります。**
電源プラグを抜く	● 使用時以外は、電源プラグをコンセントから抜いてください。 **絶縁劣化による感電・漏電火災の原因になります。**

もくじ

ページ

安全上のご注意 …… 1

各部のなまえ …… 5

設置・移動のしかた …… 7

トレーニングの前・後に …… 9

使いかた …… 11

トレーニングのしかた …… 13

消費カロリーの計算 …… 13

ベルト部の調整 …… 14

お手入れ …… 16

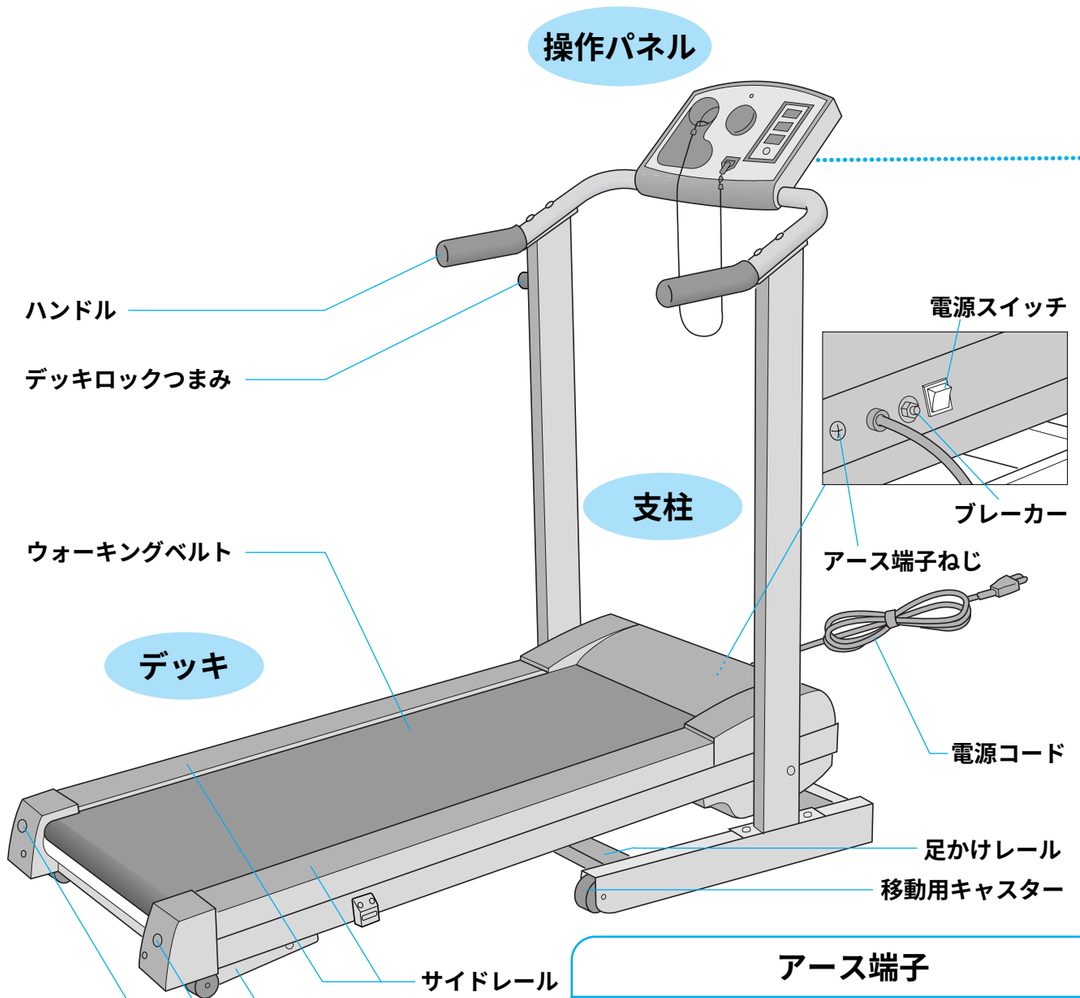
おかしいな？と思ったら …… 16

仕様 …… 17

保証とアフターサービス …… 18

各部のなまえ

■本　体



付属品

- 六角棒レンチ
- ストラップキー
- マット
- 穴かくしシール（3個）

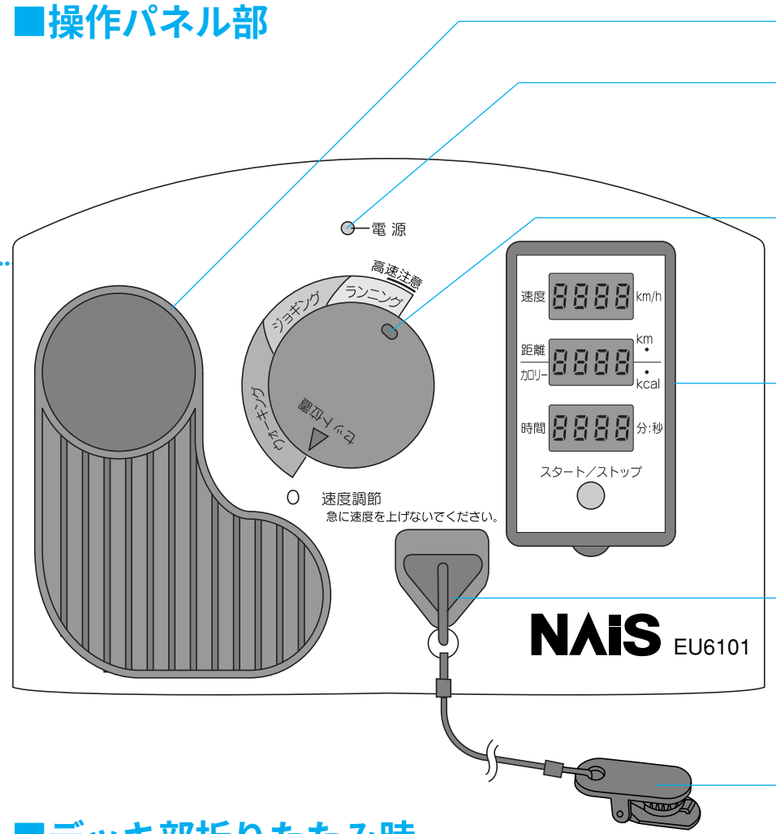
アース端子

電源コンセントにアース端子がある場合
・アース端子と、電源コンセントのアース端子に市販のアース線を取り付けてください。(アース線は付属していません)

電源コンセントにアース端子がない場合
・お買い上げの販売店・電気工事店に相談し、アース工事（D種接地工事・有料）をしてください。

取り付けてはいけないところ
ガス管……爆発や引火のおそれがあります。
電話線や避雷針……落雷のとき感電や発火のおそれがあります。
水道管……途中がプラスチックの場合はアースになりません。

■操作パネル部



クリップ収納部

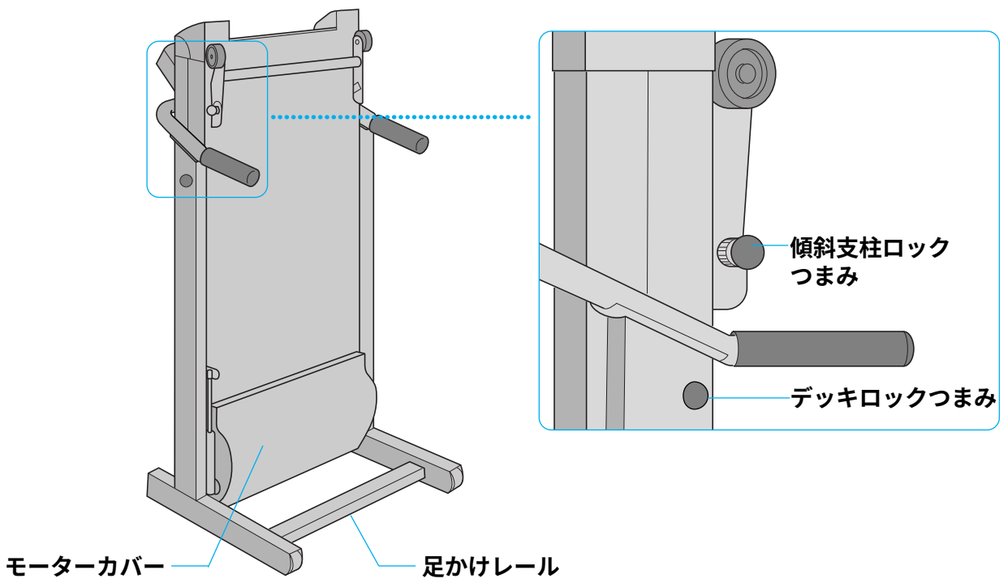
ランプ
● スタート/ストップボタンを押すと点灯します。（電源スイッチ「入」時）

速度調節ダイヤル
●「ウォーキング」・「ジョギング」・「ランニング」の速度設定ができます。

表示パネル
● 運動中の「速度」や、「距離」、「カロリー」、「時間」を表示します。

ストラップキー
● トレーニング中にキーがはずれると、ベルトの回転は止まります。

■デッキ部折りたたみ時

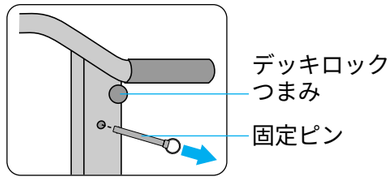


設置・移動のしかた

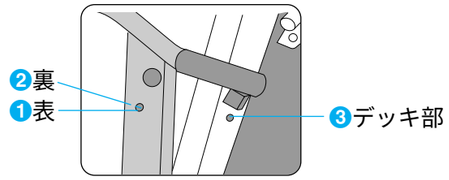
■設置のしかた

お願い　製品は1階の頑丈な床の部分に設置することをおすすめします。
住宅の構造によりますが、2階への設置はお避けください。

● 最初に設置する時に支柱の固定ピンを取りはずしてください。

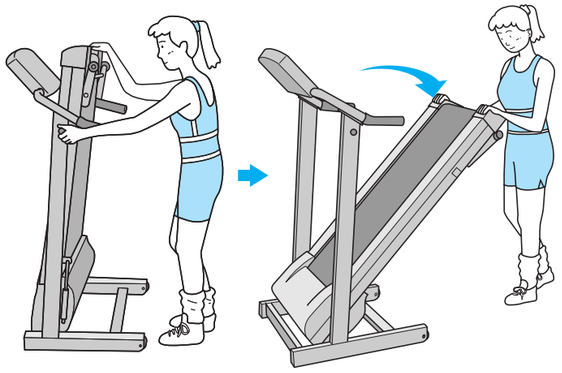


● 固定ピンをぬいた後、穴（3箇所）に穴かくしシールを貼ってください。



❶ デッキを倒す

本体の後ろに立ち、サイドレールの端を持ちながら、デッキロックつまみをひき（ロックを解除し）、ゆっくりデッキを倒します。



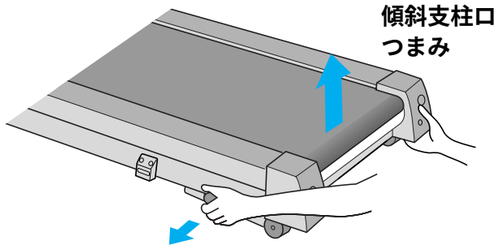
⚠警告

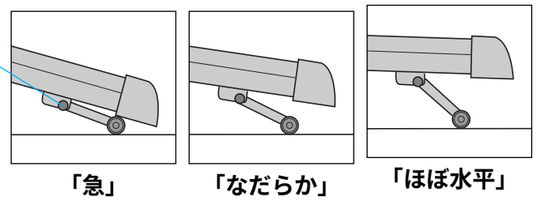
- デッキを倒す時や起こす時は最後まで手を放さないでください。
- デッキを倒す時や起こす時は、ベルト部は持たずサイドレールの端を持ってください。

守らないとけがをするおそれがあります。

❷ デッキ角度の調節

傾斜支柱ロックつまみをひきながらゆっくりデッキ部を持ち上げ、デッキ角度を調節します。
（3段階に調節できます。）



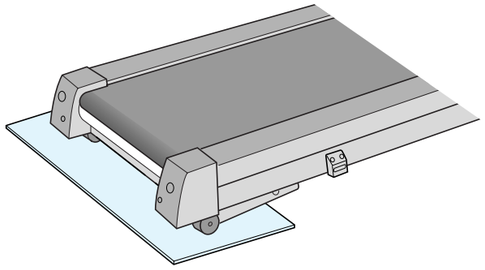


● デッキ角度は「急」→「なだらか」→「ほぼ水平」の順に調節します。デッキ部を持ち上げ、カチッと音がした位置で合せてください。

❸ マットをひく

お願い

- 使用時にはデッキ部のキャスターの下に付属のマットをひいてください。
ひかないと床を傷つけたり、振動、音が大きくなるおそれがあります。



⚠警告

- 収納・移動時は必ず電源を切ってください。

守らないとけがをするおそれがあります。

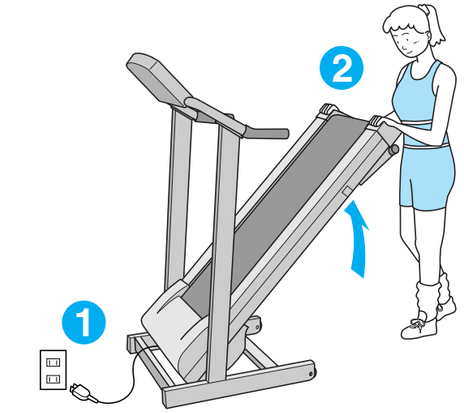
■折りたたみかた

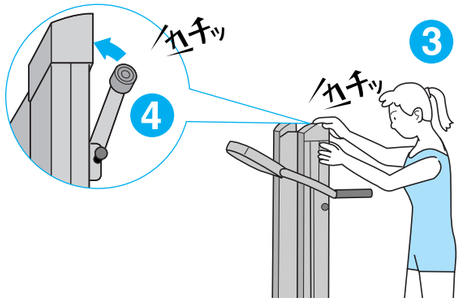
❶ 電源プラグをコンセントから抜く

❷ 本体のうしろに立ち、サイドレールの端を持ってデッキを持ち上げる

❸ カチッと音がするまで持ち上げる
- しっかりロックされているか確認してください。

❹ 傾斜支柱をカチッと音がするまで持ち上げる
- しっかりロックされているか確認してください。





■移動するとき

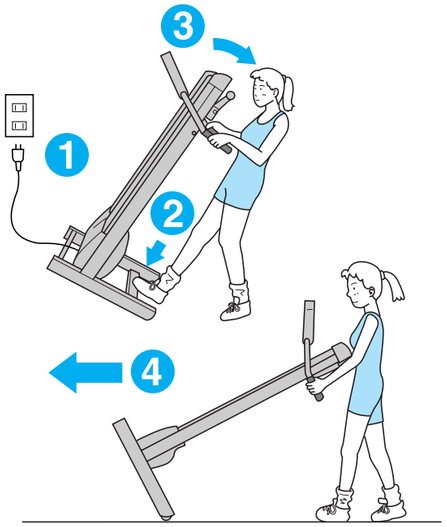
❶ 電源プラグをコンセントから抜く

❷ 足を足かけレールにかけながら

❸ ハンドルをもって本体を手前に傾ける

❹ 移動用キャスターをころがしながら移動する

❺ 本体を少し起こし、足を足かけレールにかけながら設置する



⚠注意

- 移動時にはデッキ及び傾斜支柱がしかっり固定されていることを確認してください。

固定されていないと事故やけがの原因になるおそれがあります。

- 本体は無理な姿勢で持ち上げたり支えたりしないでください。

腰痛やけがのおそれがあります。

トレーニングの前・後に

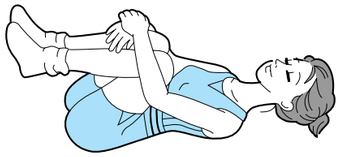
トレーニングを始める前と終わったあと必ずストレッチ体操を行ってください。
- **寒い日は念入りに行うなど、環境に応じたストレッチをしましょう。**
- **トレーニング後も筋肉をほぐし、筋肉の疲れを回復させるために必ず行ってください。**

ストレッチ体操例

各体操を約15〜20秒をめやすに、体がほぐれたと感じるまで行ってください。

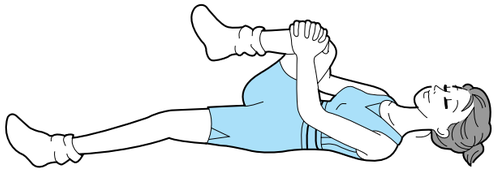
腰

両膝を胸方向に抱え込む



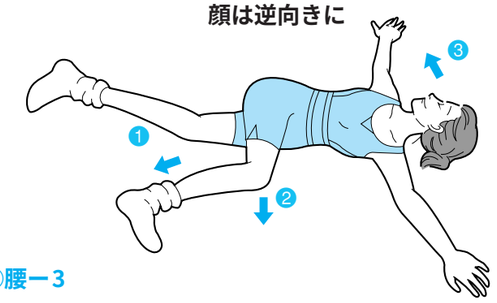
①腰ー1

あお向けで片膝を抱え込む



②腰ー2

足をクロスさせてひねる顔は逆向きに



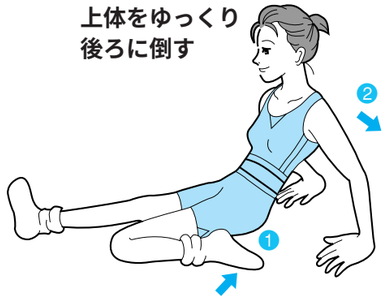
③腰ー3

太股部

④太股後面

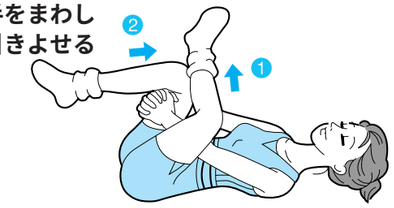
上体をゆっくり腰から倒す

上体をゆっくり後ろに倒す



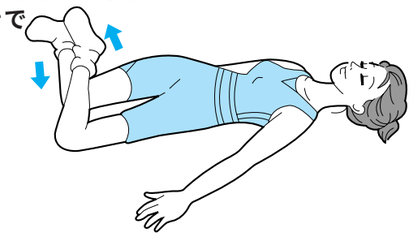
⑤太股前面

膝の裏に手をまわし胸方向に引きよせる



⑥太股後面

クロスさせた足でひねる顔は逆向きで



⑦太股前

股関節

両手でつま先を持ち両手の肘で、大腿部を押す

⑧股関節

足を広げてゆっくり上体を倒す

⑨股関節

足首 アキレス腱 足の甲

前後にくるくる回す

⑩足首のストレッチ

膝に手をそろえてゆっくり上体を前に倒す

⑪アキレス腱

片方の甲を床にゆっくり押しあてる

⑫足の甲

使いかた

■ストレッチ体操をする（P9〜10）

■準　備

お願い

- 最大使用体重は100kgです。
  体重が100kgを超える方は使用しないでください。

1 電源プラグをコンセントに差し込む

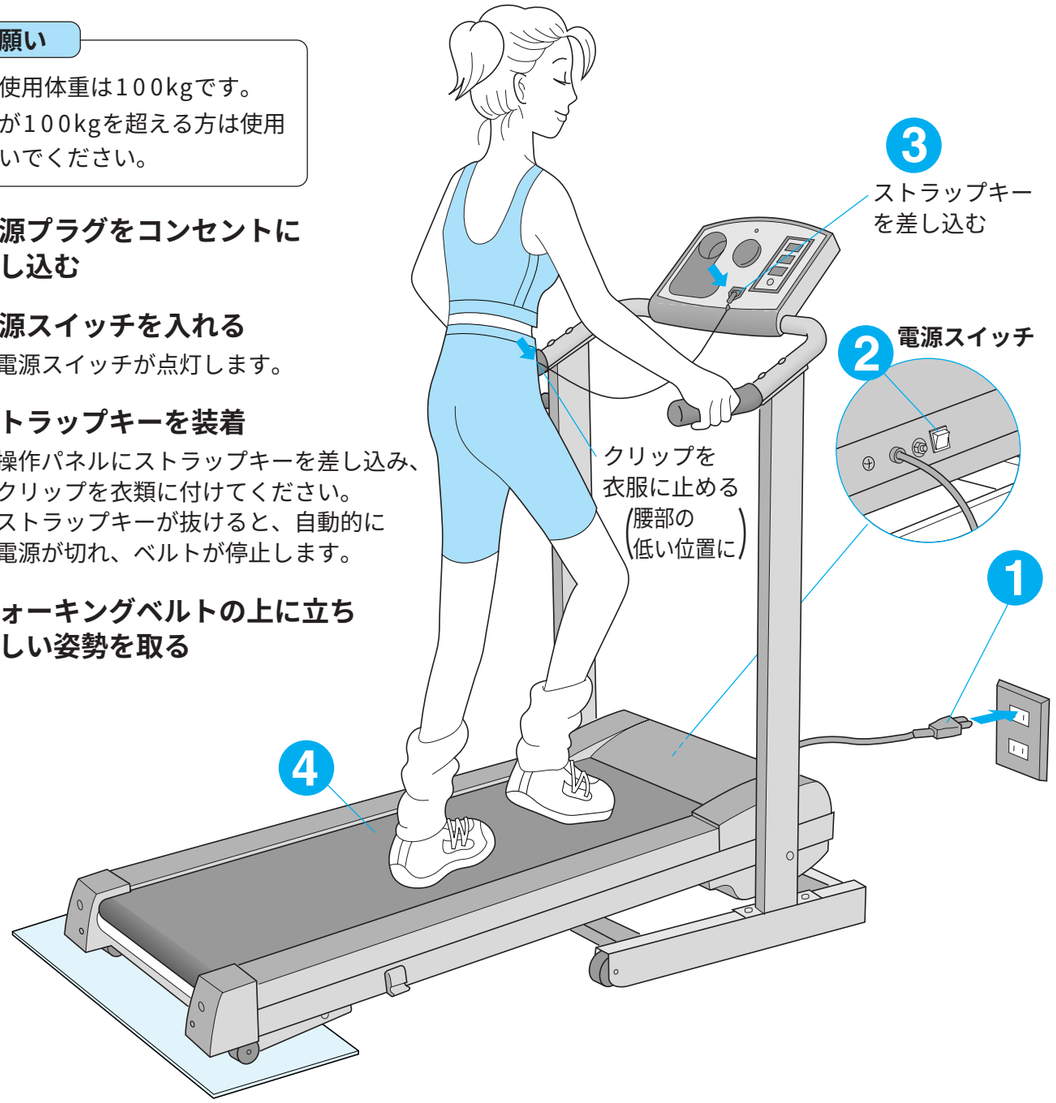
2 電源スイッチを入れる

- 電源スイッチが点灯します。

3 ストラップキーを装着

- 操作パネルにストラップキーを差し込み、クリップを衣類に付けてください。
  ストラップキーが抜けると、自動的に電源が切れ、ベルトが停止します。

4 ウォーキングベルトの上に立ち正しい姿勢を取る



⚠注意

- 運動に適した靴を履いて使用してください。
  靴をはかないと事故やけがのおそれがあります。

■トレーニングを始める

1 まず、速度調節ダイヤルを「0」に設定する

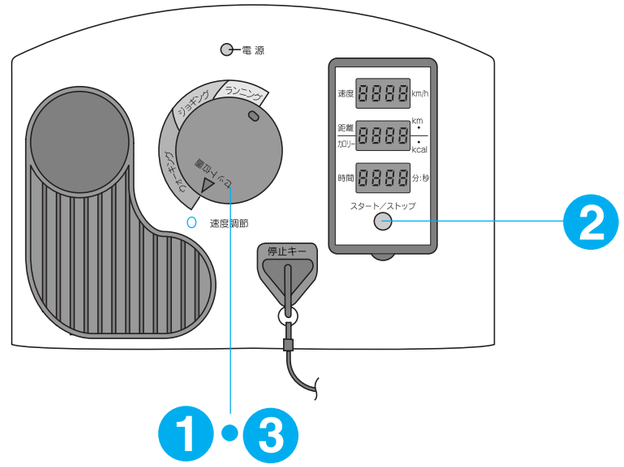
- 「0」にしないとベルトは回転しません。

2 スタート/ストップボタンを押す（電源ランプが点灯）

3 速度調節ダイヤルをゆっくり回して速度を上げていく

- 安全のため速度は急に変えないようにしてください。

4 ベルトの動くはやさにあわせてトレーニングする



⚠警告

- 速度は急に上げないで0「ゼロ」から徐々に上げてください。
  守らないとけがをするおそれがあります。

⚠注意

- ベルトが動作中に飛びのったり、飛び降りたりしないでください。
  また、トレーニング中に周囲の人が使用者を押したりしないでください。
  転倒によるけがのおそれがあります。

■トレーニングを終わる

1 速度調節ダイヤルを「0」に戻す

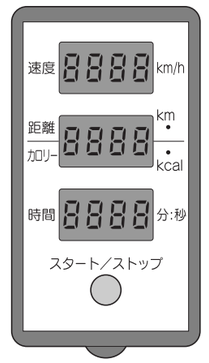
2 スタート/ストップボタンを押す

- 表示パネルの数字がストップし、トレーニング結果が出ます。

3 ストラップキーのクリップを衣服からはずす

4 電源スイッチを切り、電源プラグをコンセントから抜く

5 ストレッチ体操をする（P.9〜10）

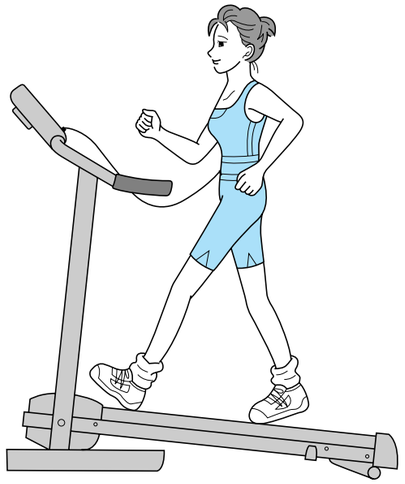


■表示について

表示パネルに運動した、距離・消費カロリー・時間が表示されます。
（距離と消費カロリーは約4秒おきに交互に表示されます。）

トレーニング（エクササイズウォーキング）のしかた

より効果的なウォーキングをするために、以下のポイントに気をつけ、トレーニングしましょう。



● **正しい姿勢のとり方**

ベルトのなるべく前側にのり、前をまっすぐ見ながら、前かがみにならず、歩く

（※ベルトの後側で運動すると､ストラップキーが抜けます）

● **足の運び方**

まず、かかとから着地し、足裏の中心に重心をかけ、最後は、足の指全体を使って蹴り出す

（※ベルトを強くけりすぎると停止する事があります）

● **腕のふり方**

腕はだらりと脇に置かずにひじを曲げて、力をぬき、身体のリズムにあわせて軽く振る

（※慣れるまではハンドルを持って､トレーニングしてください）

消費カロリーの計算

消費するカロリー量は体重、傾斜角度で異ります。
本機は体重60kgの人がベルト傾斜角度「ほぼ水平」でトレーニングした時の消費カロリーを表すように設定しています。
体重60kg以外の人は下表を参考に計算してください。

消費カロリー計算方法　**実消費カロリー値＝カロリー表示値×カロリー係数**

体重（kg）	50	60	70	80	90	100
カロリー係数	約0.83	1.0	約1.17	約1.34	約1.51	約1.68

※傾斜角度により異ります。

ベルト部の調整

お願い

● ベルトが一方に偏ってきたり、張り具合が伸びてきた時は、直ちに調整してください。

⚠警告

● ベルト後部の下に指や物を巻きこまないようご注意ください。
守らないとけがをするおそれがあります。

⚠注意

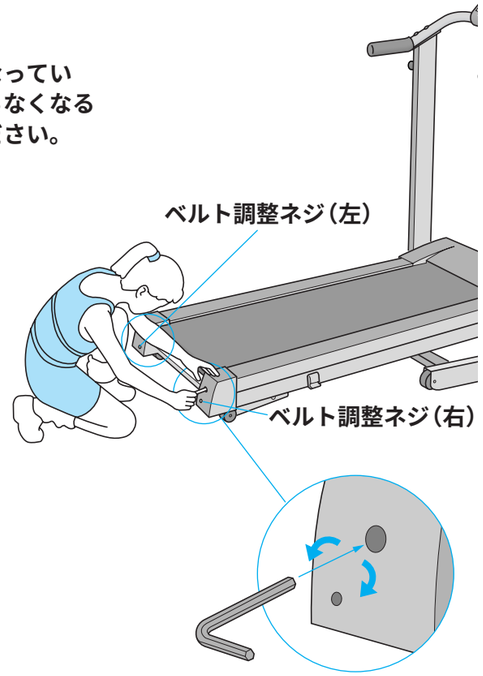
● ベルトの上には乗らないでください。
事故やトラブルにつながるおそれがあります。

■片寄り調整

お願い

● 付属の六角棒レンチを使用してください。

ベルトは多少左右に片寄っても自動的に中央に戻る構造となっています。しかし歩き方によっては、どちらかに寄りすぎて戻らなくなる場合があります。その時は、次のような手順で調整してください。



❶ スタート/ストップボタンを押し、速度調節ダイヤルを10km/hに設定する

❷ 六角棒レンチを使ってベルト調整ネジを回す

● 安全のためベルトに触れないようにしてください。

ベルトが右側に片寄っている場合

● **ベルト調整ネジ（右）は時計回りに約45度（1/8回転）**
● **ベルト調整ネジ（左）は反時計回りに約45度（1/8回転）**

ベルトが左側に片寄っている場合

● **ベルト調整ネジ（左）は時計回りに約45度（1/8回転）**
● **ベルト調整ネジ（右）は反時計回りに約45度（1/8回転）**

**❸ 約1分後にベルトの片寄りをみる
ベルトが中央に戻っていれば調整終了です**

※まだ左右どちらかに片寄るときは❷・❸の作業をもう一度くり返してください。

❹ スタート／ストップボタンを押し、ベルトの回転を止めます

ベルト部の調整

■張り具合調整

お願い

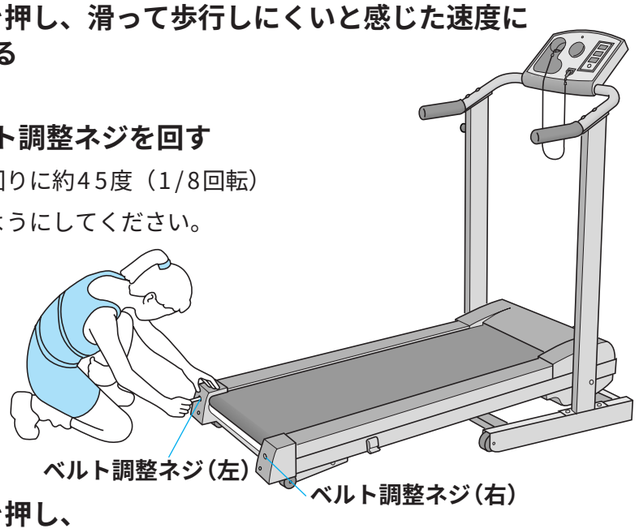
- 付属の六角棒レンチを使用してください。
- ベルトを張りすぎないでください。
  ベルトが伸びすぎてベルトの寿命が短くなります。

ベルトは長期間経過すると、やや伸びます。ベルトが滑って歩行しにくいと感じたときは、張り具合を調整してください。

❶ スタート/ストップボタンを押し、滑って歩行しにくいと感じた速度に速度調節ダイヤルを合わせる

❷ 六角棒レンチを使ってベルト調整ネジを回す

- 左右のベルト調整ネジを時計回りに約45度（1/8回転）
- 安全のためベルトに触れないようにしてください。



❸ スタート/ストップボタンを押し、ベルトの回転を止める

**❹ 滑りを感じた時の速度にもう一度設定する
滑りを感じなくなったら終了です**

※まだ滑りを感じるようであれば、❶～❹の作業をもう一度くり返してください。

お手入れ

必ず電源スイッチを切り、電源プラグを抜いてから行ってください。

- 汚れた場合、石ケン液を含ませた布でふいてください。
- 水をかけたり、ベンジン、シンナー、ガソリン、磨き粉などで拭いたり、殺虫剤をかけないでください。ひび割れ、感電、引火のおそれがあります。
- 使用時、デッキ後部より粉が飛び散ることがありますので、使用後は掃除してください。

おかしいな？と思ったら

こんなとき	点検するところ	直しかた	参照
電源スイッチを入れても操作パネルに何も表示しない	● 電源プラグがコンセントにしっかりと接続されていますか。	● 電源スイッチを切って、電源プラグをコンセントにしっかりと接続してください。	11ページ
	● ブレーカーが切れていませんか。	● 電源スイッチを切って、ブレーカーを押してください。	
スタート/ストップボタンを押してもスタートしない	● ストラップキーが操作パネルから外れていませんか。 ● 速度調節ダイヤルは「0」になっていますか。	● ストラップキーを操作パネルに差し込み、速度を0に戻し、再度スタート/ストップボタンを押してください。	11、12ページ
	● ピッと鳴るまでスタート／ストップボタンを確実に押しましたか。	● スタート/ストップボタンは確実に押してください。	12ページ
トレーニング中の音が異常に大きい 異常な音がする	● ベルトが片寄っていませんか。	● ベルトの調節をおこなってください。	14ページ
エラー表示して停止する 	● ベルトの動くはやさにあわせてトレーニングしていますか。	● 電源スイッチを切りエラー表示を解除した後、正しい姿勢でトレーニングをしてください。	13ページ

※ 上記の方法でも、直らない場合は、必ずお買い上げの販売店または、お近くの松下電工お客様ご相談口（別紙一覧表ご参照）にお問い合わせください。

仕　　様

電　　源		AC100V、50／60Hz
定格消費電力		200W
駆動方式		電　動　式
傾斜角度		3度・5度・7度
表示機能	時　間	00分00秒　～　99分59秒
	距　離	0.00　～　99.99km
	速　度	0.0　～　10.0km/h
	消費カロリー	0　～　9999kcal
ベルト連続使用時間		約300時間 ※
走行面寸法		約 幅405×長さ1180mm
外形寸法（使用時）		約 幅710×高さ1485×奥行1540mm
外形寸法（折りたたみ時）		約 幅710×高さ1505×奥行720mm
質　　量		約67 kg
最大使用体重		100 kg
付　　属　　品		ストラップキー／マット／六角棒レンチ

※ご注意　ウォーキングベルト部は消耗しますので、使用300時間をめやすに交換してください。

保証とアフターサービス（よくお読みください）

保証書について

この商品には保証書を別途添付しております。
保証書は販売店でお渡しいたしますから所定の事項の記入及び記載内容をご確認いただき大切に保管してください。
保証期間はお買い上げの日から1年間です。（一般家庭用以外に使用された場合は除きます）
（一般家庭用以外に使用された場合は保証期間内でも有料修理とさせていただきます。）

補修用性能部品の保有期間

当社はこのNAISウォーキングエクサの補修用性能部品を製造打ち切り後5年間保有しています。
性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるとき

サービスをご依頼される前に、この取扱説明書の16頁に従ってご確認いただき、なお異常がある場合は、
ご使用を中止し必ず電源プラグをぬいてからお買い上げの販売店にご依頼ください。

- 保証期間中は
  お買い上げの販売店まで、品名、品番、お買い上げ日、故障の状況（出来るだけ具体的に）ご住所、お名前、電話番号、修理ご希望日をご連絡ください。保証の規定に従って販売店が修理させていただきます。
- 保証期間を過ぎているときは
  お買い上げの販売店にご相談ください。修理によって機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

地球の環境保護の為、廃棄するときはそのまま放置しないで各自治体の取り決めにしたがってください。

松下電工お客様ご相談窓口のご案内

修理・お手入れ・お取扱い・工事などのご相談は、まずお買い求めの販売店・工事店へお申し付けください。

・転居や贈答品などでお困りの場合は、商品名・品番をご確認の上、下記窓口へ

修理・部品などのご相談は「修理ご相談センター」

ナビダイヤル（全国共通番号）ハイ 365日 **0570-081-365**
全国どこからでも市内通話料金でご利用いただけます。
【受付時間:月～金9:00～19:00土・日・祝9:00～17:00】

ただし、携帯電話・PHS等は下記の電話番号へおかけください。

○札幌修理ご相談センター　☎011-707-7210
〒060-0807　札幌市北区北7条西5丁目5番地3 札幌千代田ビル2階 松下電工テクノサービス（株）北海道支社

○東京修理ご相談センター　☎03-5392-7190
〒174-0041　東京都板橋区舟渡1丁目12番11号 ヘリオスⅡ2階 松下電工テクノサービス（株）東部支社

○名古屋修理ご相談センター　☎052-551-7900
〒450-8611　名古屋市中村区名駅南2丁目7番55号 松下電工名古屋ビル北館8階 松下電工テクノサービス（株）中部支社

○大阪修理ご相談センター　☎072-878-8999
〒575-0041　大阪府四条畷市蔀屋新町3番41号 松下電工テクノサービス（株）近畿支社

○福岡修理ご相談センター　☎092-622-0531
〒812-0041　福岡市博多区吉塚5丁目5番32号 松下電工テクノサービス（株）西部支社

商品・お取扱いなどのご相談は「お客様ご相談センター」

ナビダイヤル（全国共通番号）ハイ ナイス **0570-081-713**
全国どこからでも市内通話料金でご利用いただけます。
【受付時間:月～金9:00～19:00土・日・祝9:00～17:00】

ただし、携帯電話・PHS等は下記の電話番号へおかけください。

松下電工お客様ご相談センター
☎　06-6904-4382
FAX　06-6904-4471
〒571-8686　大阪府門真市門真1048

ご注意　所在地、電話番号、受付時間などが変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。　0304

松下電工株式会社　ダイナミック・ライフ開発事業推進部

〒522-8520 滋賀県彦根市岡町33番地

Y.No5

Printed in Taiwan